



Mi Universidad

Ensayo

Carlos Daniel Aguilar Deleon

Ensayo

Parcial I

Nutrición

Lic. Solís Meza Andra Marisol

Medicina Humana

Semestre III

Introducción

La nutrición es un pilar fundamental para el mantenimiento de la salud y el adecuado funcionamiento del organismo humano. Dentro de esta, los macronutrientes y micronutrientes desempeñan un papel clave, ya que aportan la energía necesaria y regulan procesos metabólicos esenciales.

Los macronutrientes, carbohidratos, lípidos y proteínas son aquellos nutrientes que el cuerpo necesita en grandes cantidades para obtener energía, mientras que los micronutrientes vitaminas y minerales se requieren en pequeñas dosis, pero son imprescindibles para el correcto desempeño de funciones fisiológicas.

Desarrollo

1. Macronutrientes

Los macronutrientes son aquellos nutrientes que proporcionan energía y son esenciales para el crecimiento, el metabolismo y otras funciones vitales. Se dividen en tres categorías principales:

- **Carbohidratos:** Son la principal fuente de energía del organismo. Están formados por azúcares simples (monosacáridos) y complejos (polisacáridos).
- **Funciones:** Proporcionan energía rápida, participan en la síntesis de glucógeno y regulan el metabolismo de las grasas y las proteínas.
- **Fuentes alimenticias:** Frutas, cereales, legumbres, pan, pasta.
- **Recomendación diaria:** Aproximadamente el 45-65% de las calorías diarias deben provenir de carbohidratos, según la Organización Mundial de la Salud (OMS).
- **Proteínas:** Están compuestas por aminoácidos y son fundamentales para la reparación de tejidos, la síntesis de enzimas y hormonas, y el mantenimiento de la masa muscular.
- **Funciones:** Construcción y reparación de tejidos, transporte de moléculas y regulación de procesos metabólicos.

- Fuentes alimenticias: Carnes, huevos, lácteos, legumbres y frutos secos.
- Recomendación diaria: Entre el 10-35% de las calorías diarias deben provenir de proteínas.
- Lípidos (Grasas): Aportan energía a largo plazo, ayudan en la absorción de vitaminas liposolubles (A, D, E y K) y protegen órganos vitales.
- Funciones: Fuente de energía almacenada, aislamiento térmico y producción de hormonas.
- Fuentes alimenticias: Aceites vegetales, aguacates, frutos secos y pescados grasos.
- Recomendación diaria: El 20-35% de las calorías diarias deben provenir de grasas, priorizando las insaturadas.

El desequilibrio en el consumo de macronutrientes puede derivar en patologías como la obesidad, la diabetes tipo 2 o la desnutrición, haciendo evidente la necesidad de mantener una dieta balanceada.

2. Micronutrientes: Vitaminas y Minerales

Los micronutrientes, aunque requeridos en pequeñas cantidades, son cruciales para las funciones metabólicas y estructurales del organismo. Se dividen en dos grandes grupos: vitaminas y minerales.

- Vitaminas: Son compuestos orgánicos que regulan reacciones bioquímicas y desempeñan roles específicos:
- Vitaminas liposolubles (A, D, E, K): Se almacenan en el tejido graso y tienen funciones antioxidantes, inmunológicas y óseas.
- Vitaminas hidrosolubles (B y C): No se almacenan en grandes cantidades y están relacionadas con el metabolismo energético y la síntesis de colágeno.

Fuentes alimenticias:

- Vitamina A: Zanahorias, hígado.
- Vitamina C: Cítricos, fresas.
- Complejo B: Legumbres, cereales integrales.
- Minerales: Son elementos inorgánicos necesarios para el equilibrio hidroelectrolítico, la formación ósea y las contracciones musculares.
- Macrominerales: Calcio, fósforo, magnesio, potasio.
- Oligoelementos: Hierro, zinc, cobre, selenio.

Fuentes alimenticias:

- Calcio: Lácteos, brócoli.
- Hierro: Carnes rojas, espinacas.
- Potasio: Plátanos, papas.

La deficiencia de micronutrientes puede provocar enfermedades graves. Por ejemplo:

- La falta de hierro causa anemia ferropénica.
- La carencia de vitamina D provoca raquitismo o osteomalacia.
- La insuficiencia de yodo produce bocio.

Conclusión:

El equilibrio adecuado entre macronutrientes y micronutrientes es esencial para mantener la salud y prevenir enfermedades. Los macronutrientes proporcionan la energía necesaria para las funciones vitales, mientras que los micronutrientes regulan procesos metabólicos y fortalecen el sistema inmunológico.

En el futuro, es crucial promover la educación nutricional, fomentando hábitos alimenticios saludables desde edades tempranas y destacando la importancia de una dieta balanceada. La prevención de enfermedades relacionadas con la malnutrición tanto por exceso como por deficiencia debe ser una prioridad en las políticas de salud pública.

Como futuros profesionales de la salud, nuestro deber es asesorar a la población y desarrollar estrategias que combatan los trastornos nutricionales, integrando la ciencia de la nutrición con un enfoque clínico y social.

Bibliografía

- Brown, J. E. (2017). Nutrición a lo largo del ciclo vital (6.ª ed.). McGraw-Hill Education.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2022). Guías sobre la nutrición y salud pública. Disponible en: www.who.int
- Rodríguez, M., & Pérez, L. (2021). Bioquímica de los macronutrientes y micronutrientes. Editorial Médica Panamericana.
- Whitney, E., & Rolfes, S. R. (2018). Understanding Nutrition (15.ª ed.). Cengage Learning.
- Secretaría de Salud (2023). Lineamientos sobre alimentación saludable. Disponible en: www.gob.mx/salud